Health Canada Santé Canada

Canada's Food Guide to Healthy Eating

Focus on Preschoolers

Background for Educators and Communicators

Healthy Eating: A Priority During the Preschool Years

This resource discusses how you, as an educator or communicator, can use **Canada's Food Guide to Healthy Eating** to promote healthy eating among preschool children aged two to five years. Use this resource along with the Food Guide tearsheet and Food Guide Facts: Background for Educators and Communicators*.

Healthy eating is important for preschool children to:

- provide the energy and essential nutrients they need to grow, develop and be active;
- develop their sense of taste, acceptance and enjoyment of different foods;
- contribute to their sense of well-being and feeling good about themselves;
- instill attitudes and practices which form the basis for lifelong health-promoting eating and activity patterns.

* See section, "Other Food Guide Materials", on back cover to find out how to get copies of these and other Food Guide resources.

IN BRIEF

How Preschoolers Approach Eating	2
Canada's Food Guide to Healthy Eating for Preschoolers	4
Striving for Variety	4
Energy for Growth, Development and Activity	7
Different Preschoolers Need Different Amounts of Food	8
Choosing Other Foods	12
Vitality	14
Other Food Guide Materials	16

Canada

How Preschoolers Approach Eating

Early childhood is an exciting time of change. Bodies are growing. Skills are being mastered. Attitudes are forming. Although every child is different, the following traits are common among preschool children and influence how they approach eating:

A natural curiosity Youngsters explore their world by touching, seeing, hearing, smelling and tasting. Most two- and three-year-olds take great pleasure in experimenting with new foods. A banana is likely to be carefully inspected and squashed between the fingers of curious two-year-olds before reaching their lips. Three-year-olds love to discover surprises such as a special fruit or an animal-shaped sandwich served as a snack. "Why" becomes a frequently used word, especially by four- and five-year-olds. Because of their innate inquisitiveness, they may, for example, need to know why the bread is brown before trying it. It is through the curiosity which preschoolers bring to food that they learn to enjoy an expanding range of foods.

Striving for independence Two- and three-year-olds are striving for greater independence. Deciding whether to eat or not is something they can easily control. For example, they may insist on a familiar food one day and reject it the next. These whims are normal. Meanwhile, four- and five-year-olds like helping adults by selecting food at the supermarket, then preparing and serving it.

A need for security Because they need the security of what is familiar to them, two- and three-year-olds look for structure in their lives. Most prefer meals and snacks on a regular schedule and in familiar surroundings. Many toddlers insist on having their milk in a certain cup, their food cut in preferred shapes or the same food for lunch over several days. New foods may be refused with the common refrain "I don't like it, I've never tried it". As preschoolers get older, they tend to be more willing to try unfamiliar foods that are prepared and served in different ways.

Limited attention span but growing sense of purpose The ability to focus on one thing increases considerably between the ages of two and five years. This applies at mealtimes too. When hungry, young children will focus on eating. When satisfied, their attention turns elsewhere. Playing with their spoon is more interesting than eating the food before them. Although parents may become concerned when the child dawdles over uneaten food, it is quite normal to see children lose interest in any activity in a short time.

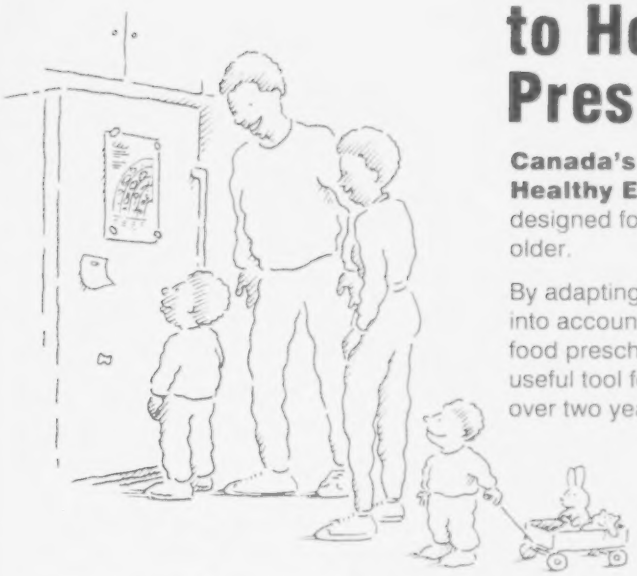
Imitate people around them Preschoolers can learn to like a wide assortment of foods by eating with friends and family members who enjoy these foods. Children easily pick up subtle messages about how others view foods. For example, a four-year-old boy may be reluctant to eat turnip — a food his father is not fond of, whereas he eagerly eats cabbage — his father's favourite.

105-05944/

FOR PRESCHOOLERS, HEALTHY EATING IS...

- being curious about new foods and ways of eating them;
- examining the chicken sandwich before they eat it;
- accepting toast only if it is cut in triangles;
- trying only a bite of squash today—maybe more tomorrow;
- drinking milk only if they can pour it into their own glass;
- loving carrots on Tuesday, refusing them on Wednesday;
- insisting the apple be whole—not in slices;
- wanting a peanut butter sandwich for lunch every day for a week;
- gobbling up the cookies they helped to prepare when they are fresh from the oven;
- preferring simple foods they can recognize;
- drinking soup out of a coffee mug just like mom's.

Canada's Food Guide to Healthy Eating for Preschoolers



Canada's Food Guide to Healthy Eating was initially designed for people four years and older.

By adapting the Food Guide to take into account the smaller amounts of food preschoolers eat, it becomes a useful tool for everyone in the family over two years of age. Using one Food Guide for the family makes sense because children tend to adopt the same pattern of eating as their older siblings and parents. The following sections show how you can use the Food Guide to meet the needs of children during the preschool years, that is from two to five years of age.

Striving for Variety

A key message of the Food Guide is to *"Enjoy a variety of foods from each food group every day"*. The preschool years are important years for learning to taste and enjoy an expanding number of foods prepared in different ways.

For preschoolers, **variety** promotes:

- *an adequate intake of essential nutrients*

Choosing a variety of foods from the four food groups is the surest way to supply essential nutrients and energy needed for childhood growth and development. The Food Guide provides further advice on making food choices through its key messages. For example, *"Choose whole grain and enriched products more often"* and *"Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often"* encourage choosing nutrient-rich foods from the Grain Products and Vegetables and Fruit food groups.

- *the positive and pleasurable aspects of eating by exploring a wide range of foods varying in colour, flavour and texture*

Preschoolers are eager to learn about the nature of food. From an early age most delight in exploring the textures and savouring the tastes of various foods. Even simple activities such as helping to cut open a pumpkin or make muffins are ways children learn about food. Preparing food gives young children a feeling of accomplishment. It also encourages them to eat these foods, i.e. potatoes which the preschooler has helped to mash or radishes he has picked from the garden are more appealing than those which just appear on the table.

- *the use of foods and cuisines enjoyed by different ethnic and cultural groups*

Children eat according to the eating traditions of their family. These traditions are a valued aspect of their culture. Many of the foods appearing in the rainbow design of the Food Guide—for example, tofu, sweet potato, bok choy, rice and pasta — are those enjoyed by various ethnic and cultural groups living in Canada. Different cuisines also use common foods such as chicken and fish in ways that show their ethnic and cultural uniqueness.

Learning to appreciate foods as prepared and enjoyed by other ethnic and cultural groups can add to the interest children already have in food and eating. For example, by exploring a staple food such as bread in its many forms—pita, bannock, focaccia, bagels, chapattis—children can begin to appreciate the cultural diversity that food choices reflect.

A VEGETARIAN FAMILY

In Asha's family, no one eats meat or fish, however they do eat milk products and eggs. As lacto-ovo vegetarians, Asha's parents use the Food Guide to choose foods from all the food groups. Instead of meat they prepare a variety of dishes using tofu, other legumes such as dried peas, beans and lentils, nuts and nut butters, and eggs to meet the recommended number of servings from the Meat and Alternatives food group.

Asha gets enough protein, iron and zinc because she consumes milk products, legumes and grain products every day and eggs a few times a week. She also has at least two cups of milk every day. Besides drinking it, she likes it on her cereal at breakfast and in soups and puddings made with milk. This ensures an adequate intake of vitamin D, calcium and vitamin B_{12}, a vitamin that is found only in foods of animal origin.

DO CHILDREN NEED VITAMIN-MINERAL SUPPLEMENTS?

Eating a variety of foods is the best way to ensure an adequate intake of nutrients. If a child is eating according to the Food Guide, is growing well and is healthy, vitamin-mineral supplements are rarely necessary. They may be indicated for special situations such as vitamin D supplements for children who do not consume enough vitamin D-fortified milk.

Some children may not be eating a variety of foods as recommended in the Food Guide because of cultural preferences, health concerns such as food intolerances or personal food dislikes. Ways to improve the child's eating pattern, including suggestions for alternative foods and different ways of preparing foods which the child may accept, can be discussed with parents and caregivers. If supplements are indicated, a dietitian or doctor can provide guidance on the type, amount and duration. Like all medications, supplements should be kept out of the reach of preschoolers to avoid overdose.

How to introduce new foods

Parents and caregivers can help preschoolers accept a wider selection of foods by:

- being role models. Children are more eager to eat foods that they see family and friends enjoying;
- presenting food in appealing ways by combining different colours, textures and shapes of food;
- offering small quantities of a new food alongside a familiar one, without pressure to eat the new food;
- serving a new food when children are with their peers;
- encouraging them to become familiar with different foods by helping to grow, buy, prepare or serve them;
- being patient. If an unfamiliar food is not accepted the first time, it can be offered again later. The more often children are exposed to new foods, the more likely they will taste them and learn to accept them;
- not using foods as rewards. For example, withholding a sweet dessert until all the vegetables are eaten may establish a preference for the dessert and a dislike for the vegetables;
- respecting individual food preferences. Every child has different likes and dislikes.

CANADA'S

Food Guide

TO HEALTHY EATING

Enjoy a variety of foods from each group every day.

Choose lower-fat foods more often.

Grain Products
Choose whole grain and enriched products more often.

Vegetables & Fruit
Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

Milk Products
Choose lower-fat milk products more often.

Meat & Alternatives
Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.

Energy for Growth, Development and Activity

Meeting children's energy needs for growth, development and activity is a priority for healthy eating. Preschoolers can meet their energy needs by following the pattern of eating promoted by Canada's Food Guide to Healthy Eating.

■ Both carbohydrates and fat are important sources of energy (Calories) in foods. The Food Guide recommends that energy come chiefly from foods containing complex carbohydrates. It recommends a pattern of eating that promotes a variety of foods, emphasizes breads, cereals, other grain products, vegetables and fruit, and includes lower-fat foods.

■ The preschool years are an important time for forming life-long healthy eating patterns which include learning to enjoy lower-fat foods.* In practical terms, this means that the same lower-fat foods as those eaten by the other family members, can be offered to preschoolers. For example, if the family uses lower-fat milk such as 2% or 1%, preschoolers can have it as part of their eating pattern, provided their energy needs are met.

■ Higher-fat foods* are also part of healthy eating. The Food Guide recommends that these be used in moderation. When applying this message to preschoolers, more flexibility is needed. Because fat is a concentrated energy source, nutritious higher-fat foods such as peanut butter and cheese help preschoolers satisfy their energy needs. This is especially important for the younger preschooler and children who tend to eat smaller amounts of food.

** For examples of lower- and higher-fat foods, see Food Guide Facts. Background for Educators and Communicators. "A Closer Look at Fat".*

Different Preschoolers Need Different Amounts of Food

The amount of food preschoolers need depends on their age, body size, activity level, growth rate and appetite. The following sections on choosing the number of servings from each food group and on portion sizes for children will help you use the Food Guide to plan meals and snacks for preschoolers.

How many servings from the food groups do preschoolers need?

The Food Guide gives a lower and higher number of servings for each food group. These serving ranges make the Food Guide flexible to use with family members with different energy and nutrient needs. When choosing the number of servings for preschoolers, the following general guidelines apply:

- There is a wide range of servings for **Grain Products** (5-12) and **Vegetables and Fruit** (5-10). Preschool children will generally choose child-size servings around the lower end of the range for these food groups every day.
- The Food Guide recommends 2-3 servings per day of **Milk Products.** *Preschoolers should consume 500 mL (2 cups) of milk every day because it is their main dietary source of vitamin D.* This can be counted as two servings. In addition, they may also choose to include a child-size serving of other Milk Products such as cheese and yogourt.
- Preschool children can choose 2-3 child-size servings of **Meat and Alternatives** each day.

What is a child-size serving?

There is a wide variation in portions of foods consumed by preschoolers. *That's why a child-size serving is anywhere from one-half to the full size for foods in each food group, as indicated in Canada's Food Guide to Healthy Eating*. Generally the size of portion increases with age. For example, a two-year-old may eat a half slice of bread, whereas a four-year-old is more likely to eat a whole slice. Both of these can be counted as one child-size serving of Grain Products.

Examples of one child-size serving

Grain Products

1/2-1 slice of bread
15-30 g cold cereal*
75-175 mL (1/3-3/4 cup) hot cereal
1/4-1/2 bagel, pita or bun
1/2-1 muffin
50-125 mL (1/4-1/2 cup) pasta or rice
4-8 soda crackers

* Approximate volumes for one serving: flaked cereal 125-250 mL (1/2-1 cup); puffed cereal 250-500 mL (1-2 cups); granola or dense-type cereal 30-75 mL (2 Tablespoons-1/3 cup)

Vegetables and Fruit

1/2-1 medium-size vegetable or fruit
50-125 mL (1/4-1/2 cup) fresh, frozen or canned vegetables or fruit
125-250 mL (1/2-1 cup) salad
50-125 mL (1/4-1/2 cup) juice

Milk Products

25-50 g cheese
75-175 g (1/3-3/4 cup) yogourt

Preschoolers should consume a total of 500 mL (2 cups) of milk every day.

Meat and Alternatives

25-50 g meat, fish or poultry
1 egg
50-125 mL (1/4-1/2 cup) beans
50-100 g (1/4-1/3 cup) tofu
15-30 mL (1-2 Tbsp) peanut butter

How to apply child-size servings

AN EXAMPLE WITH JENNY AND TOMMY

Jenny is five years old and her brother, Tommy, has just turned three. As shown by this example of yesterday's dinner, Tommy tends to eat the same foods as Jenny but in smaller portions.

Dinner	Serving Size	Number of Servings			
		Grain Products	Vegetables and Fruit	Milk Products	Meat and Alternatives
Jenny					
Noodles	125 mL	1			
Braised Beef	50 g				1
Carrot Coins	75 mL		1		
Fruit Salad	125 mL		1		
with Yogourt	100 mL			1	
Oatmeal Cookie	1 cookie	1			
Tommy					
Noodles	50 mL	1			
Braised Beef	25 g				1
Carrot Coins	50 mL		1		
Fruit Salad	50 mL		1		
with Yogourt	50 mL			1/2	
Oatmeal Cookie	1 cookie	1			

Both Jenny and Tommy drank 125 mL of milk with dinner, as part of the 500 mL of milk they have each day.

"Is my child eating enough?... too much?"

Many parents and caregivers are concerned about how much their child eats. For some, their concern is that the child is eating too little; for others, it is that the child is eating too much. Children know best how much they need. Parents and caregivers can help them meet their nutrient and energy needs by providing a variety of foods and by:

- respecting the child's ability to determine how much food to eat;
- offering portions suitable for the child, with options for seconds, and allowing children to serve themselves when possible;
- setting regular meal and snack times—ones that work best for the preschooler and the family;
- making time for healthy eating so that meals and snacks are not rushed;
- providing a comfortable setting for eating—one that is without distractions such as television, which can interfere with hunger and satiety cues;
- not pressuring the child to eat.

Preschoolers can determine how much to eat

While parents and caregivers determine the selection of foods offered, preschoolers can determine how much food they need. Throughout the day, children are able to adjust their intake of energy. For example, if a child has a low energy meal or snack, the next one tends to be higher in energy. This explains why some children eat more at one meal than at another.

By trusting their hunger cues, preschoolers can learn to choose an amount they can expect to eat. Parents and caregivers can help build this trust by responding appropriately to signs that indicate when the preschooler is hungry or satisfied.

Small Frequent Feedings for Preschoolers

Because preschoolers have both small stomachs and relatively high needs for energy, they may need to eat small amounts of food frequently throughout the day. This is most commonly achieved by three meals with a nutritious snack between meals. Most preschoolers prefer regularly scheduled meals and snacks.

Appetites of Preschoolers Fluctuate

Appetites tend to increase during growth spurts and periods of intense activity, and fall when the preschooler is overly tired or excited. Food intakes of preschoolers can vary from day to day. Over time, the child's intake of nutrients and energy typically average out, thus achieving a healthy balance.

Children with Small Appetites

Preschoolers who have small appetites and who typically eat smaller amounts of food—for example, the smaller child-size portions at the lowest number of servings—need foods which are high in both nutrients and energy. In feeding the smaller eater, parents and caregivers can offer:

- food without insisting that the child eat if he or she is not hungry;
- small meals with a nutritious snack between meals;
- smaller portions with the option for seconds;
- nutrient-rich foods, including foods high in iron such as meat, whole grain and enriched cereals, peas, beans and lentils;
- some energy-dense foods such as peanut butter, cheese, higher-fat yogourt, whole milk and muffins, which are nutritious and higher-fat foods enjoyed by many preschoolers.

GETTING TOGETHER FOR LUNCH

Nicholas, Amira and Mathieu look forward to meal and snack times at Marie's, their caregiver. Marie encourages the children to try new foods. For example, she suggested that five-year-old Nicholas' mother bring his favourite food—perogies— for the other children to try. When Amira and Mathieu saw how much their older friend liked them, they were eager for a taste too. Later at home Mathieu told his parents about perogies and asked to try them for supper sometime.

Two-year-old Amira is a small eater. Sometimes she is too tired to eat much for lunch. When Amira wakes up from her mid-day nap, Marie makes sure she gets a snack which is nutritious and energy-dense. While her parents have cut back on higher-fat foods like peanut butter, ice cream and higher-fat cheeses, they know these energy-dense food choices help Amira meet her energy needs.

Four-year-old Mathieu enjoys mealtimes at Marie's because everyone sits together. Marie knows Mathieu needs extra time to finish his meals and snacks so she doesn't rush him. Like his friends, Mathieu feels good when he is enjoying a meal with friends and he has fun trying out new foods with them.

Milk and the Preschooler

Milk is an excellent source of vitamin D and calcium, nutrients that are essential for building healthy bones and strong teeth during the preschool years. Because of its key role in health, the need for vitamin D is especially high during the preschool years. Vitamin D is available through exposure to ultraviolet light in sunshine and through certain foods. Current advice to moderate children's exposure to sunlight and the increased use of sunscreens limit the vitamin D available through sunshine. This makes food sources even more important than a few years ago.

Milk is, by and large, the main source of dietary vitamin D. Vitamin D is added to all cow's milk sold on the retail market, which includes fluid milk (2%, 1%, skim or whole) and skim milk powder. Labels of goat's milk need to be checked to see if vitamin D has been added. Margarine is also a source of vitamin D. Milk products, such as cheese and yogourt, are excellent sources of calcium, but they do not contain Vitamin D.

It is recommended that preschoolers consume two cups (500 mL) of vitamin D-fortified milk every day. Aside from drinking milk alone, this amount can be consumed by eating:

- cereal or fruit served with milk
- homemade or commercial puddings where milk needs to be added
- soups made with milk.

When milk is not consumed by the child, parents and caregivers should discuss with a dietitian alternative ways of providing calcium and vitamin D.

Choosing Other Foods

Foods other than those in the four food groups are also part of healthy eating and contribute to the taste and enjoyment of eating. When choosing from the Other Foods category in the Food Guide, parents and caregivers can be reminded that preschoolers can learn, by example, how to:

- include Other Foods in a healthy eating pattern in amounts that do not displace foods from the four food groups;
- use moderate amounts of foods such as margarine, butter and salad dressing as part of healthy eating;
- enjoy the natural flavours of foods, adding high-salt seasonings and condiments only after tasting and in moderation.

Children can be encouraged to drink water to quench their thirst. Water and other water-containing foods help replenish body fluids needed especially during periods of activity or hot weather.

Snacking and Dental Health

Preschoolers tend to eat a large part of their day's food from snacks so it is important to take steps to ensure that this pattern of eating does not increase the chance of tooth decay. Dental health can be promoted in preschoolers by:

- offering nutritious snacks chosen from the four food groups;
- varying the snack menu instead of serving the same snacks over and over. This helps to limit foods that are more apt to cause cavities;
- reserving sticky foods (such as dried fruit, fruit leathers and sweet sticky baked goods) for mealtimes or when the children can brush their teeth afterwards;
- avoiding day-long nibbling because it provides a steady food supply to acid-producing bacteria. The acid then attacks teeth, causing decay.

How to Prevent Choking

Choking is a concern in feeding young children. Parents and caregivers can help prevent choking by knowing the child's chewing and swallowing abilities, by avoiding hazardous foods, and by supervising the child while eating. The greatest risk is for children under three years.

Foods which are most likely to cause choking are those which are cylindrical in shape such as weiners, whole grapes, hard pieces of food such as candy, popcorn, nuts or vegetable pieces, and very sticky foods such as peanut butter not spread on bread. Weiners and vegetables such as carrots are safer if cut in narrow lengthwise pieces. Children should be sitting upright while eating—not lying down, running or laughing.

VITALITY

The ***Vitality*** message of the Food Guide is *"Enjoy eating well, being active and feeling good about yourself. That's Vitality"*. For children, it implies that:

Children enjoy eating. Enjoying food is one of childhood's many pleasures. Early associations with food are remembered in later years, for example, the enjoyment of corn on the cob at a summertime picnic or sharing birthday cake with neighborhood friends. Making "food times" —meals and snacks— special opportunities for family and friends to share food and spend time together can help sustain children's enjoyment of eating.

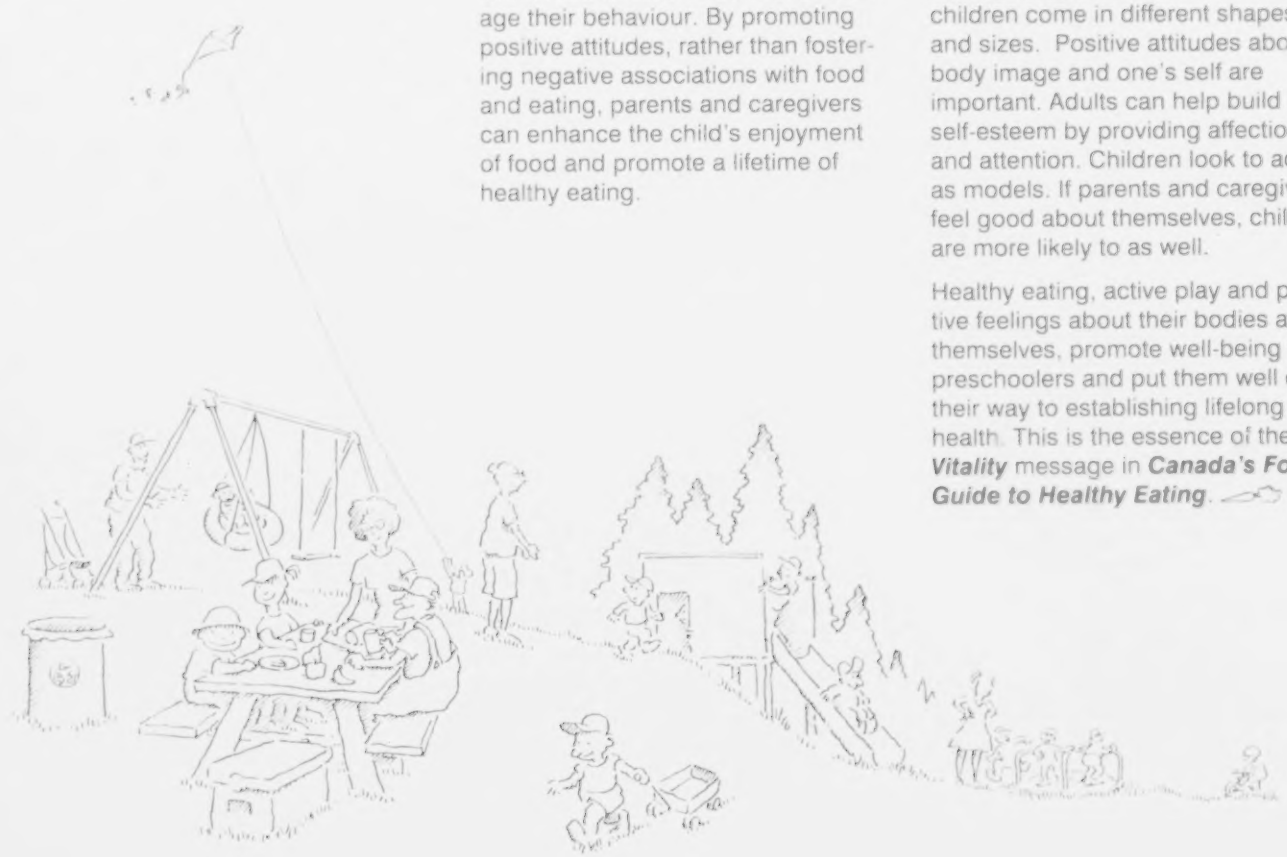
Adults can learn a lot about eating enjoyment from young children by watching them discover and savour their world of new foods. Children don't label foods as good or bad — a practice which can take away from the enjoyment of eating for many adults. Recognizing that healthy eating is the overall pattern of foods eaten over time — not one particular food, meal, or even a day's intake — can promote eating enjoyment throughout one's life.

Eating occasions can become filled with tension, not enjoyment, when children are pressured to eat or when food is used to control or manage their behaviour. By promoting positive attitudes, rather than fostering negative associations with food and eating, parents and caregivers can enhance the child's enjoyment of food and promote a lifetime of healthy eating.

Children enjoy being active. Preschoolers enjoy and need physical activity every day. They rely on parents and caregivers to provide opportunities for physical activities which are fun and easy to participate in, such as bicycling, walking or wheeling, dancing, games of ball or tag in the summer and sledding or building a snowman in the winter. Sedentary activities—such as watching television—should be moderated. Playing actively with their friends and family should be encouraged.

Children enjoy feeling good about themselves. Like adults, children come in different shapes and sizes. Positive attitudes about body image and one's self are important. Adults can help build self-esteem by providing affection and attention. Children look to adults as models. If parents and caregivers feel good about themselves, children are more likely to as well.

Healthy eating, active play and positive feelings about their bodies and themselves, promote well-being in preschoolers and put them well on their way to establishing lifelong health. This is the essence of the ***Vitality*** message in ***Canada's Food Guide to Healthy Eating***.



Children grow according to their own patterns

Although children move through spurts of growth then plateaus, they follow their own patterns of growth. Measuring height and weight over time will determine the individual's pattern. Single measurements at a particular age are not as meaningful. Deviations from the child's own pattern of growth is reason to look for underlying causes of such shifts.

Enjoying healthy eating, physical activity and feeling good about oneself have advantages for everyone, regardless of body size. Parents, caregivers and professionals need to help children of all sizes accept that body size and shape are determined to a large extent by genetics and are but two of the features that make individuals unique. However, learning to accept one's inherited physique does not supplant the need to adopt healthy patterns of eating and activity. All children, no matter what their size or shape, can benefit from a family and child care environment where everyone:

- accepts that there is a range of body sizes, and avoids comparing or drawing attention to body size;
- helps children develop a good sense of self by accepting their bodies without overly focusing on their appearance and by feeling good about the various skills and talents they are developing;
- encourages children to have fun every day by participating in physical activities they enjoy;
- promotes a healthy pattern of eating rather than using controlling measures such as restricting the food intake of heavier children or pressuring smaller children to eat more.

Other Food Guide Materials

The following materials are available in English and French for your use:

- ***Canada's Food Guide to Healthy Eating*** ... a tearsheet for consumers that provides a pattern for establishing healthy eating habits through the daily selection of foods.

- ***Using the Food Guide...*** a booklet for consumers that explains the basic concepts of the tearsheet more fully. Includes a pull-out section of **Canada's Food Guide to Healthy Eating** tearsheet.

- ***Using Food Labels to Choose Foods for Healthy Eating*** ... a booklet for consumers which provides tips on how to use the nutrition information on food labels when shopping for healthy eating.

- ***Food Guide Facts - Background for Educators and Communicators...*** a series of fact sheets that provides background information for nutrition professionals, health educators, home economists and others involved in promoting healthy eating.

These materials are available from provincial or local health departments or from: Publications, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 0K9.

- ***Canada's Food Guide to Healthy Eating Poster...***a color poster (60 cm high by 90 cm wide) available from: Canada Communication Group Publishing, Ottawa, Canada K1A 0S9. Fax: (819) 994-1498 Tel.: (819) 956-4800. Cost $6.95 plus shipping, handling and GST. Discount available on bulk orders. (Each poster is reversible, English on one side, French on the other).

For More Information

To find out more about healthy eating and available resources, you can contact nutritionists and dietitians through local or community health centres, public health units or provincial departments of Health.

ACKNOWLEDGEMENTS

The following people are acknowledged for their contribution to the development of *Canada's Food Guide to Healthy Eating: Focus on Preschoolers:*

Members of the Advisory Group: Halina Cyr, (Project leader), Mary Bush, Dr. Danielle Brulé, Lydia Dumais, Garima Dwivedi, Marie Labrèche, and Hélène Vigeant from Health Canada; Dr. Marian Campbell, University of Manitoba; Susan Fyshe, Canadian Dietetic Association "Nourishing Our Children's Future" Campaign; Louise Lambert-Lagacé, Consulting Dietitian and Author; Elizabeth Shears, Nova Scotia Department of Health; and Dr. Joie Zeglinski, South-East Ottawa Health Centre.

Doris Gillis, consultant to the Project.

The many reviewers are also acknowledged, in particular the Canadian Dietetic Association, La corporation professionnelle des diététistes du Québec, the Nutrition Committee of the Canadian Paediatric Society, the Federal/Provincial/Territorial Group on Nutrition and the Canadian Child Care Federation.

Published by authority of the Minister of Health

Également disponible en français sous le titre *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement : Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire*.

© Minister of Supply and Services Canada, 1995. No changes permitted. Reprint permission not required.

Cat. No. H39-308/1995E
ISBN 0-662-22436-1

Our mission is to help the people of Canada maintain and improve their health.

Health Canada

Santé Canada Health Canada

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Manger sainement : une priorité durant les années préscolaires

Le présent document explique comment, en qualité d'éducateur ou de communicateur, vous pouvez utiliser le **Guide alimentaire canadien pour manger sainement** pour promouvoir une saine nutrition chez les enfants de deux à cinq ans. Il s'agit d'un complément au Guide alimentaire et aux Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*.

Il est important que les enfants d'âge préscolaire mangent sainement si l'on veut :

- leur donner l'énergie et les nutriments essentiels dont ils ont besoin pour grandir, se développer et être actifs;
- développer leur goût et leur apprendre à accepter et à apprécier différents aliments;
- contribuer à leur mieux-être et les aider à se sentir bien dans leur peau;
- leur inculquer des attitudes et des pratiques qui seront le fondement de saines habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique.

EN BREF

Ce que signifie manger à l'âge préscolaire	2
Le guide alimentaire adapté aux enfants d'âge préscolaire	4
Faire place à la variété	4
L'énergie stimule la croissance, le développement et l'activité	7
La quantité de nourriture requise varie d'un enfant à l'autre	8
Choisir d'autres aliments	12
Vitalité	14
Autres publications	16

* Voir au plat verso la section « Autres publications » si vous désirez obtenir une des publications se rapportant au guide alimentaire.

Canada

Ce que signifie manger à l'âge préscolaire

La petite enfance est une période de merveilleux changements : croissance physique, apprentissage de toutes sortes, formation des attitudes. Même si tous les enfants sont différents, ils ont certains points en commun qui influencent leur façon de percevoir l'alimentation.

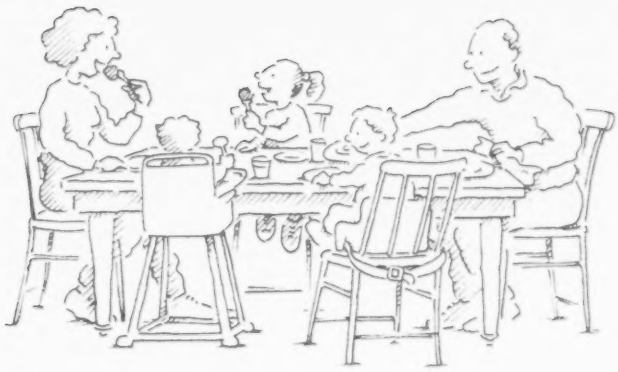
Une curiosité naturelle Les jeunes enfants explorent leur monde au moyen du toucher, de la vue, de l'ouïe, de l'odorat et du goût. La plupart des enfants de deux à trois ans prennent beaucoup de plaisir à manipuler les aliments. Il y a fort à parier que le petit curieux de deux ans inspectera la banane attentivement et l'écrasera entre ses doigts avant de la manger. Les jeunes enfants de trois ans aiment les surprises, comme recevoir un fruit spécial ou un sandwich en forme d'animal à l'heure de la collation. Lorsqu'ils atteignent l'âge de quatre et cinq ans, les enfants adorent poser des questions; leur curiosité innée peut les inciter à demander pourquoi le pain est brun avant d'accepter d'y goûter. Cette curiosité face à la nourriture est tout à fait normale et c'est ce qui les pousse à goûter à une plus grande variété d'aliments.

Des manifestations d'indépendance Les jeunes enfants de deux et trois ans recherchent une plus grande indépendance. Ils découvrent qu'ils peuvent décider ce qu'ils veulent manger ou non. Par exemple, alors qu'ils mangent sans problème un aliment connu une journée, ils le refusent le lendemain. Ces caprices sont normaux. Quant aux enfants de quatre et cinq ans, ils aiment beaucoup aider les adultes à choisir les aliments au supermarché, à les préparer et à les servir.

Un besoin de sécurité Parce qu'ils ont besoin de la sécurité associée à ce qui leur est familier, les enfants de deux et trois ans aiment bien retrouver certains rituels dans leur vie quotidienne. Ils préfèrent que les repas et les collations soient servis à des heures régulières et dans un environnement connu. Un grand nombre de tout-petits insistent pour qu'on leur serve leur lait dans leur tasse préférée, qu'on coupe leurs aliments d'une certaine façon ou qu'on leur serve le même aliment pour dîner plusieurs jours de suite. Ils refusent parfois les nouveaux aliments en disant « je n'aime pas ça, je n'y ai jamais goûté ». Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, les enfants sont plus portés à goûter à de nouveaux aliments qui sont apprêtés et servis de différentes façons.

Une capacité d'attention limitée La capacité d'attention des enfants augmente considérablement entre l'âge de deux et cinq ans. Cette caractéristique se remarque aussi à l'heure des repas. Lorsqu'ils ont faim, les jeunes enfants se concentrent sur ce qu'ils mangent; lorsqu'ils n'ont plus faim, ils s'intéressent à autre chose. C'est bien plus drôle de jouer avec leur cuillère que de manger ce qu'il y a dans l'assiette! Les parents ont tendance à s'inquiéter quand leur enfant joue avec sa nourriture plutôt que de la manger. Cependant, c'est normal que l'enfant cesse de s'intéresser à une activité donnée, après un court laps de temps.

Un apprentissage par mimétisme Les enfants d'âge préscolaire peuvent apprendre à aimer des aliments variés en mangeant en compagnie d'amis et de membres de leur famille qui aiment les aliments qui sont offerts. Les enfants captent facilement les messages subtils sur la façon dont d'autres personnes perçoivent certains aliments. Par exemple, un garçonnet de quatre ans hésitera peut-être à manger du navet, un aliment que son père aime plus ou moins, tandis qu'il acceptera sans difficulté de manger du chou, le légume préféré de son père.



POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE, MANGER SAINEMENT, C'EST...

- s'intéresser à de nouveaux aliments et aux diverses façons de les manger;
- examiner attentivement leur sandwich au poulet avant de le manger;
- accepter de manger une rôtie seulement si elle est coupée en forme de triangles;
- goûter à un tout petit morceau de courge aujourd'hui, et peut-être à un peu plus demain;
- accepter de boire du lait uniquement s'ils peuvent le verser dans leur verre préféré;
- aimer les carottes le mardi et refuser d'en manger le mercredi;
- insister pour se faire servir une pomme entière, plutôt que tranchée;
- demander un sandwich au beurre d'arachide pour dîner tous les jours, pendant une semaine entière;
- dévorer, dès qu'ils sont sortis du four, les biscuits qu'ils ont aidé à préparer;
- préférer les aliments sous une forme simple qu'ils peuvent reconnaître;
- boire leur soupe dans une grosse tasse comme celle de maman.

Le Guide alimentaire adapté aux enfants d'âge préscolaire

À l'origine, **le Guide alimentaire canadien pour manger sainement** avait été conçu pour les personnes de quatre ans et plus. En adaptant le Guide de façon à tenir compte des plus petites quantités d'aliments consommées par les enfants d'âge préscolaire, il devient un instrument utile pour tous les membres de la famille âgés de deux ans et plus. Il est sage d'utiliser le Guide alimentaire pour la famille parce que les enfants ont tendance à adopter les mêmes habitudes alimentaires que leurs frères et sœurs plus âgés et que leurs parents. Les sections suivantes expliquent comment utiliser le Guide pour répondre aux besoins des enfants au cours des années préscolaires, c'est-à-dire de deux à cinq ans.

Faire place à la variété

Le Guide alimentaire encourage les consommateurs à « savourer chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun des groupes alimentaires représentés dans le Guide ». Les années préscolaires sont des années importantes pour l'initiation au plaisir de manger un large éventail d'aliments apprêtés de différentes façons.

Pour les enfants d'âge préscolaire, la **variété** favorise :

- *un apport adéquat en nutriments essentiels*

La façon la plus efficace de garantir un apport en nutriments essentiels et en énergie qui soit suffisant pour la croissance et le développement de l'enfant consiste à choisir des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Le Guide alimentaire donne également des conseils, au moyen de messages clés, sur la façon de choisir ces aliments. Par exemple, les messages « Choisissez de préférence des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis » et « Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange » incitent le consommateur à choisir des aliments riches en nutriments appartenant aux groupes « Produits céréaliers » et « Légumes et fruits ».

- *le plaisir de goûter et de découvrir toute une gamme d'aliments dont la couleur, la saveur et la texture varient*

Les enfants d'âge préscolaire veulent en savoir plus long sur la nature des aliments. Très tôt, ils aiment à découvrir les textures et les saveurs de différents aliments. Ils aiment les activités simples, telles que découper une citrouille ou confectionner des muffins. Les jeunes enfants retirent beaucoup de satisfaction à découvrir les aliments en participant à leur préparation. Cela les encourage également à en manger. Par exemple, les pommes de terre que le jeune enfant a aidé à mettre en purée ou les radis qu'il a lui-même cueillis dans le jardin sont bien plus attrayants que ce qui est déposé sur la table par quelqu'un d'autre.

- *la consommation d'aliments et de mets propres à des ethnies et à des groupes culturels différents*

Les enfants adoptent spontanément les traditions culinaires de leur famille. Ces traditions sont un aspect précieux de leur culture. Un grand nombre des aliments qui apparaissent dans l'arc-en-ciel illustré sur le Guide, notamment le tofu, les patates douces, le pak-choï, le riz et les pâtes, sont les aliments préférés de divers groupes ethniques et culturels vivant au Canada. Des aliments que tous connaissent, tels que le poulet et le poisson, servent à préparer des mets dont les recettes varient selon l'ethnie ou la culture.

On peut stimuler l'intérêt des enfants pour la nourriture et la nutrition, en leur apprenant à apprécier des aliments tels qu'ils sont apprêtés et aimés par d'autres groupes ethniques et culturels. Par exemple, en découvrant les diverses formes d'un aliment (tel le pain : pain pita, pain de bannock, focaccia, bagels, chapattis [pain indien]), les enfants peuvent commencer à apprécier la diversité culturelle reflétée par les choix alimentaires.

UNE FAMILLE VÉGÉTARIENNE

Les membres de la famille d'Asha ne mangent ni viande ni poisson; toutefois, ils consomment des produits laitiers et des œufs. Même s'ils sont végétariens, les parents d'Asha utilisent le Guide alimentaire. Pour remplacer la viande, ils préparent des plats variés contenant du tofu, des légumineuses comme les pois, les haricots et les lentilles, des noix et beurres de noix et des œufs, de façon à consommer le nombre de portions recommandées pour le groupe « Viandes et substituts ».

Asha comble ses besoins en protéines, fer et zinc parce qu'elle consomme des produits laitiers, des légumineuses et des produits céréaliers chaque jour, et des œufs quelques fois par semaine. Elle prend au moins deux tasses de lait par jour. Elle aime en verser sur ses céréales et raffole des potages et des poudings à base de lait. Ainsi, Asha reçoit un apport suffisant de vitamine D, de calcium et de vitamine B_{12}, laquelle ne se trouve que dans les aliments d'origine animale.

LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN DE SUPPLÉMENTS DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX?

Si un enfant mange conformément au Guide alimentaire, s'il grandit normalement et est en bonne santé, il n'a généralement pas besoin de suppléments de vitamines et de minéraux. Ces suppléments peuvent cependant être utiles dans certaines situations spéciales; par exemple, un supplément de vitamine D peut être indiqué pour des enfants qui ne consomment pas suffisamment de lait.

Certains enfants n'ont pas une alimentation variée, comme le recommande le Guide, en raison de préférences culturelles, de problèmes de santé, comme les intolérances alimentaires, ou d'aversions personnelles. S'ils en discutent les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent trouver des façons d'améliorer les habitudes alimentaires de l'enfant, comme substituer d'autres aliments et apprêter les aliments de manières différentes. Si des suppléments sont indiqués, on peut obtenir les conseils d'un diététiste ou d'un médecin quant au type et à la quantité de suppléments et quant à savoir pendant combien de temps l'enfant doit en prendre. Comme dans le cas de tout médicament, il faut garder les suppléments hors de portée des jeunes enfants pour éviter les surdoses accidentelles.

Comment initier les enfants à de nouveaux aliments

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants d'âge préscolaire peuvent les aider à apprécier une gamme plus vaste d'aliments en prenant les mesures suivantes :

- donner l'exemple. Les enfants sont plus portés à manger un aliment lorsqu'ils voient les membres de leur famille et leurs amis y prendre du plaisir;
- apprêter les aliments de façon attrayante, en combinant différentes couleurs, textures et formes;
- offrir de petites quantités d'un nouvel aliment avec un autre qui leur est familier, sans les obliger à le manger;
- servir un nouvel aliment lorsqu'ils sont en compagnie d'autres enfants;
- encourager les enfants à essayer différents aliments, en les invitant à aider à les cultiver, les acheter, les préparer ou les servir;
- être patient. Si un aliment dont l'enfant n'a pas l'habitude n'est pas apprécié la première fois, il peut être offert à nouveau à une autre occasion. Plus souvent les enfants sont exposés à de nouveaux aliments, plus ils sont susceptibles d'y goûter et d'apprendre à les apprécier;
- ne pas utiliser les aliments comme récompenses. Par exemple, ne pas servir un dessert sucré tant que les légumes n'ont pas été mangés peut créer une préférence pour le dessert et une aversion pour les légumes;
- respecter les préférences alimentaires individuelles des enfants d'âge préscolaire. Chaque enfant a les siennes.

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

L'énergie stimule la croissance, le développement et l'activité

Pour que l'alimentation d'un enfant soit saine, il est essentiel qu'elle réponde à ses besoins en énergie de façon à stimuler la croissance, le développement et l'activité. Le mode d'alimentation suggéré dans le Guide alimentaire permet aux enfants d'âge préscolaire de combler leurs besoins en énergie.

■ Tant les glucides que les matières grasses sont d'importantes sources d'énergie (Calories) alimentaire. Le Guide alimentaire recommande que l'énergie soit tirée principalement d'aliments contenant des glucides complexes. Il favorise un mode d'alimentation qui mise sur la variété, fait une large part aux pains, céréales et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits et comporte des aliments à plus faible teneur en matières grasses.

* Consulter la rubrique des Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs, intitulée « Les matières grasses », pour des exemples d'aliments identifiés en fonction de la teneur en matières grasses.

■ Les années préscolaires sont des années importantes pour l'acquisition durable de bonnes habitudes alimentaires, ce qui comprend apprendre à apprécier les aliments moins gras*. Dans la pratique, cela signifie que les mêmes aliments à plus faible teneur en matières grasses qui sont consommés par les autres membres de la famille peuvent être offerts aux enfants d'âge préscolaire. Par exemple, si la famille boit du lait moins gras comme du lait 2% ou 1%, on peut aussi le servir régulièrement aux enfants d'âge préscolaire, à condition que leurs besoins en énergie soient satisfaits.

■ Les aliments plus gras* ont également leur place dans une alimentation saine. Le Guide recommande que ces aliments soient consommés avec modération. Lorsque l'on applique ce message aux enfants d'âge préscolaire, il faut faire preuve d'une plus grande souplesse. Parce que les matières grasses sont une source d'énergie concentrée, les aliments nutritifs à teneur plus élevée en matières grasses (comme le beurre d'arachide et le fromage) aident les enfants d'âge préscolaire à satisfaire leurs besoins en énergie. C'est particulièrement le cas des plus jeunes enfants et de ceux qui ont tendance à manger de petites quantités d'aliments.

La quantité de nourriture requise varie d'un enfant à l'autre

La quantité d'aliments dont les enfants de cet âge ont besoin dépend de leur âge, de leur taille, de leur niveau d'activité, de leur taux de croissance et de leur appétit. Les sections suivantes qui portent sur le choix du nombre de portions de chaque groupe d'aliments et sur la grosseur des portions à servir aux enfants vous aideront à utiliser le Guide alimentaire pour planifier les repas et les collations des enfants d'âge préscolaire.

De combien de portions des groupes d'aliments les enfants d'âge préscolaire ont-ils besoin?

Le Guide alimentaire suggère un nombre variable de portions pour chaque groupe d'aliments. Les éventails ainsi proposés permettent d'adapter le Guide aux différents membres de la famille, dont les besoins en énergie et en nutriments varient. Lorsque vous choisissez un nombre de portions pour des enfants d'âge préscolaire, inspirez-vous des directives générales suivantes :

- Le nombre de portions suggéré pour les **produits céréaliers** (5 à 12) et les **légumes et fruits** (5 à 10) varie considérablement. Habituellement, les enfants d'âge préscolaire ont tendance à choisir des portions pour enfant et à se satisfaire du plus petit nombre de portions suggéré.
- Le Guide alimentaire recommande de deux à trois portions par jour de **produits laitiers**. Les enfants d'âge préscolaire devraient consommer 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour parce qu'il s'agit de leur principale source alimentaire de vitamine D. Cela équivaut à deux portions. Ils peuvent également choisir d'ajouter une portion pour enfant d'autres produits laitiers, comme du fromage ou du yogourt.
- Un enfant devrait consommer chaque jour de deux à trois portions pour enfant de **viandes et substituts**.

Une portion pour enfant, c'est...

Les enfants d'âge préscolaire consomment des aliments en quantités très variables. *C'est pourquoi une portion pour enfant, si on la compare aux portions indiquées dans le Guide, peut varier d'une demi-portion à une portion.* Généralement, la grosseur de la portion augmente avec l'âge. Par exemple, un enfant de deux ans mangera peut-être une demi-tranche de pain là où un enfant de quatre ans en mangerait toute une. Chacune de ces portions peut être considérée comme une portion pour enfant de produits céréaliers.

Exemples de portions pour enfant

Produits céréaliers

1/2 à 1 tranche de pain

15 à 30 g de céréales prêtes à servir*

75 à 175 mL (1/3 à 3/4 de tasse) de céréales chaudes

1/4 à 1/2 bagel, pain pita ou petit pain

1/2 à 1 muffin

50 à 125 mL (1/4 à 1/2 tasse) de pâtes alimentaires ou de riz

4 à 8 craquelins

* Une portion de céréales sèches correspond approximativement aux volumes suivants :
125 à 250 mL (1/2 à 1 tasse) de céréales en flocons;
250 à 500 mL (1 à 2 tasses) de céréales soufflées;
30 à 75 mL (2 c. à table à 1/3 de tasse) de céréales de type granola.

Fruits et légumes

1/2 à 1 légume ou fruit de grosseur moyenne

50 à 125 mL (1/4 à 1/2 tasse) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve

125 à 250 mL (1/2 à 1 tasse) de salade

50 à 125 mL (1/4 à 1/2 tasse) de jus

Produits laitiers

25 à 50 g de fromage
75 à 175 g

(1/3 à 3/4 de tasse) de yogourt

Les enfants d'âge préscolaire devraient consommer 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour.

Viandes et substituts

25 à 50 g de viande, de poisson ou de volaille

1 œuf

50 à 125 mL (1/4 à 1/2 tasse) de fèves

50 à 100 g (1/4 à 1/3 de tasse) de tofu

15 à 30 mL (1 à 2 c. table) de beurre d'arachide.

Comment appliquer ce concept

L'EXEMPLE DE JEANNE ET THOMAS

Jeanne est une enfant de cinq ans et son frère, Thomas, vient tout juste de fêter ses trois ans. Comme l'illustre l'exemple suivant de souper, Thomas a tendance à manger les mêmes aliments que Jeanne, mais en plus petites quantités.

Souper	Portion	Nombre de portions			
		Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts
Jeanne					
Nouilles	125 mL	1			
Bœuf braisé	50 g				1
Carottes en rondelles	75 mL		1		
Salade de fruits	125 mL		1		
et yogourt	100 mL			1	
Biscuit à l'avoine	1 biscuit	1			
Thomas					
Nouilles	50 mL	1			
Bœuf braisé	25 g				1
Carottes en rondelles	50 mL		1		
Salade de fruits	50 mL		1		
et yogourt	50 mL			1/2	
Biscuit à l'avoine	1 biscuit	1			

Durant le souper, Jeanne et Thomas ont bu tous les deux 125 des 500 mL de lait qu'ils prennent chaque jour.

«Mon enfant mange-t-il suffisamment? ... ou trop?»

Un grand nombre de parents et de personnes qui prennent soin des enfants s'inquiètent de la quantité de nourriture que les enfants mangent. Certains craignent que leur enfant mange trop peu; d'autres ont peur qu'il mange trop. Les enfants savent, mieux que quiconque, de quelle quantité d'aliments ils ont besoin. Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider ces derniers à satisfaire leurs besoins en nutriments et en énergie en leur offrant des aliments variés et en portant attention à ces points :

- respecter la capacité de l'enfant de déterminer la quantité de nourriture dont il a besoin;
- offrir des portions adaptées à l'enfant, et la possibilité d'en reprendre, et permettre aux enfants de se servir eux-mêmes, dans la mesure du possible;
- établir des heures régulières de repas et de collation, c'est-à-dire celles qui conviennent le mieux à l'enfant d'âge préscolaire et à la famille;
- se donner le temps de manger sainement de sorte que les repas et les collations ne soient pas précipités;
- servir à manger dans un endroit confortable, sans distractions, comme la télévision, qui peuvent brouiller les sensations de faim et de satiété;
- ne pas forcer l'enfant à manger.

Les enfants peuvent décider des quantités

Alors que les parents et les personnes qui prennent soin des enfants font la sélection des aliments, ils peuvent laisser les enfants d'âge préscolaire décider de la quantité de nourriture dont ils ont besoin. Au cours de la journée, les enfants sont capables de régler leur consommation d'énergie. Par exemple, si un enfant consomme un repas ou une collation à faible teneur en énergie, le prochain repas qu'il prendra aura tendance à avoir une teneur en énergie plus élevée, ce qui explique pourquoi certains enfants mangent davantage à un repas qu'à un autre.

En se fiant aux sensations de faim et de satiété qu'ils ressentent, les enfants peuvent apprendre à choisir la quantité de nourriture qui répond à leurs besoins. Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent leur montrer à se fier à ces sensations en les respectant eux-mêmes, c'est-à-dire en étant à l'écoute des signes qui indiquent que l'enfant a faim ou qu'il a assez mangé.

Ils ont besoin de manger souvent

Parce que les enfants d'âge préscolaire ont un petit estomac et des besoins en énergie relativement élevés, ils peuvent avoir besoin de manger de petites quantités d'aliments à plusieurs reprises au cours de la journée. La plupart du temps, on répond à ces besoins en offrant aux enfants trois repas par jour et une collation nutritive entre les repas. La plupart des jeunes enfants préfèrent des repas et des collations à heure fixe.

Leur appétit fluctue

L'appétit a tendance à augmenter au moment des poussées de croissance et des périodes d'activité intense; il diminue considérablement lorsque les enfants sont épuisés ou excités. La consommation de nourriture des enfants d'âge préscolaire varie d'un jour à l'autre. Avec le temps, l'apport moyen en nutriments et en énergie garantit un sain équilibre.

Les enfants qui ont peu d'appétit

Les enfants d'âge préscolaire qui ont peu d'appétit et qui mangent généralement de plus petites quantités de nourriture (c'est-à-dire les plus petites portions et les plus petits nombres de portions suggérés), ont besoin de consommer des aliments riches en nutriments et en énergie. Voici quelques conseils pour nourrir les enfants qui mangent peu :

- offrez-leur à manger sans les obliger à manger quand ils n'ont pas faim;
- préparez-leur des petits repas et une collation nutritive entre les repas;
- offrez-leur de plus petites portions, et la possibilité d'en avoir une deuxième;
- offrez-leur des aliments riches en nutriments, notamment des aliments à teneur élevée en fer, comme de la viande de bœuf, des céréales à grains entiers ou enrichis, des pois, des fèves et des lentilles;
- offrez-leur quelques aliments riches en énergie, comme le beurre d'arachide, le fromage, les yogourts plus riches en gras, le lait entier et les muffins; bon nombre d'enfants d'âge préscolaire aiment ces aliments nutritifs à teneur plus élevée en matières grasses.

ENSEMBLE POUR DÎNER

Alex, Nina et Mathieu attendent avec impatience les repas et les collations chez Marie, leur gardienne. Marie encourage les enfants à essayer de nouveaux aliments. Par exemple, elle a suggéré que la mère d'Alex , un enfant de cinq ans, apporte son mets favori, des piérogues, pour que les autres enfants en fassent l'essai. Lorsque Nina et Mathieu ont vu à quel point leur ami aimait cet aliment, ils avaient hâte d'y goûter aussi. Plus tard, à la maison, Mathieu a parlé des piérogues à ses parents et a demandé qu'eux aussi en fassent l'essai au cours d'un prochain souper.

Nina, une enfant de deux ans, ne mange pas beaucoup. Parfois, elle est trop fatiguée pour bien se nourrir au dîner. Lorsqu'elle se réveille de sa sieste d'après-midi, Marie se fait un devoir de lui donner une collation nutritive et riche en énergie. Bien que les parents de Nina aient réduit leur consommation d'aliments à teneur plus élevée en matières grasses, comme le beurre d'arachide, la crème glacée et les fromages plus gras, ils savent que ces aliments riches aident Nina à satisfaire ses besoins en énergie.

Mathieu, qui a quatre ans, aime prendre les repas chez Marie parce que tout le monde s'assoit ensemble. Marie sait que Mathieu a besoin de temps supplémentaire pour finir ses repas et ses collations, alors elle ne le presse pas. Comme ses amis, Mathieu se sent bien lorsqu'il partage un repas avec eux et lorsqu'ils découvrent ensemble un nouvel aliment.

Le lait et l'enfant d'âge préscolaire

Le lait est une excellente source de vitamine D et de calcium, nutriments essentiels à la formation d'os sains et de dents solides au cours des années préscolaires. En raison de son importance primordiale pour la santé, le besoin en vitamine D est particulièrement élevé au cours des années préscolaires. La vitamine D est obtenue par l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil et contenue dans certains aliments. Les conseils dispensés aujourd'hui quant à l'exposition modérée des enfants au soleil et l'utilisation accrue de filtres solaires limitent la quantité de vitamine D obtenue par l'exposition au soleil, ce qui rend les sources alimentaires encore plus importantes qu'il y a quelques années.

Le lait est, plus que tout autre aliment, la source principale de vitamine D. Celle-ci est ajoutée au lait de vache vendu sur le marché de détail, tant au lait liquide (2%, 1%, écrémé ou entier) qu'au lait en poudre. On doit consulter les étiquettes des laits de chèvre, afin de s'assurer qu'ils contiennent de la vitamine D. La margarine est aussi une source de vitamine D. Bien que les produits laitiers, comme le fromage et le yogourt soient d'excellentes sources de calcium, ils ne contiennent pas de vitamine D.

Il est recommandé que les enfants d'âge préscolaire boivent deux tasses (500 mL) de lait additionné de vitamine D, chaque jour. Outre sous forme de boisson, cette quantité peut être consommée sous les formes suivantes :

- céréales ou fruits servis avec du lait
- poudings cuits ou instantanés à base de lait
- soupes à base de lait.

Si l'enfant ne consomme pas de lait, les parents et les personnes qui prennent soin de l'enfant devraient discuter avec un diététiste d'autres façons de fournir à l'enfant le calcium et la vitamine D dont il a besoin.

Choisir d'autres aliments

Les aliments autres que ceux des quatre groupes alimentaires font également partie d'une alimentation saine et contribuent au plaisir de manger. Au moment de faire des choix dans la catégorie « Autres aliments » du Guide alimentaire, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient garder à l'esprit que les enfants d'âge préscolaire peuvent apprendre, par exemple, comment

- intégrer d'autres aliments a de bonnes habitudes alimentaires, de façon à ne pas supplanter les aliments des quatre groupes alimentaires;
- utiliser des quantités raisonnables d'aliments comme la margarine, le beurre et la vinaigrette;
- tirer du plaisir des saveurs naturelles des aliments et n'ajouter des condiments et des assaisonnements très salés qu'après avoir goûté, et avec modération.

On devrait encourager les enfants à boire de l'eau pour étancher leur soif. L'eau et tous les aliments qui renferment de l'eau permettent de compenser les pertes de liquides organiques, surtout au cours des périodes d'activité ou par temps chaud.

LES COLLATIONS ET LA SANTÉ DENTAIRE

Les enfants d'âge préscolaire ont tendance à consommer une grande part de leur nourriture quotidienne sous forme de collations; il est donc important de prendre des mesures pour faire en sorte que cette habitude n'augmente pas les risques de carie dentaire. On peut favoriser la santé dentaire chez les enfants d'âge préscolaire en prenant les mesures suivantes :

- offrir des collations nutritives choisies parmi les quatre groupes alimentaires;
- varier le menu des collations au lieu de servir continuellement les mêmes aliments, ce qui aide à restreindre la consommation d'aliments susceptibles de causer des caries;
- réserver les aliments collants (comme les fruits secs, les pâtes aux fruits et les produits de boulangerie sucrés et collants) pour les repas ou les occasions où les enfants peuvent se brosser les dents après avoir mangé;
- éviter le grignotage continuel car il fournit un apport continu d'aliments aux bactéries productrices d'acide. L'acide s'attaque aux dents et occasionne des caries.

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

On doit être conscient des risques d'étouffement quand on nourrit un jeune enfant. Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider à prévenir ces situations s'ils connaissent les aptitudes de l'enfant à mastiquer et à avaler, s'ils évitent les aliments à risque et surveillent l'enfant pendant qu'il mange. Les enfants de moins de trois ans sont ceux qui courent les plus grands risques.

Parmi les aliments qui posent les plus grands risques d'étouffement, on retrouve ceux de forme cylindrique, tels que les saucisses fumées et les raisins; les aliments durs, comme les bonbons, le maïs soufflé, les noix ou certains légumes crus; les aliments très collants, tel le beurre d'arachide non étendu sur du pain. Les saucisses fumées et les légumes comme les carottes posent moins de risques si on les coupe dans le sens de la longueur. Pour manger, les enfants devraient être assis bien droits, jamais couchés ni en train de courir ou de rire.

VITALITÉ MD

« Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. » Voilà l'essence du message ***Vitalité*** que l'on retrouve dans le Guide alimentaire. En ce qui concerne les enfants, ce message signifie que :

Les enfants aiment manger. Manger est l'un des nombreux plaisirs de l'enfance. Très tôt, les enfants associent des aliments à certains contextes et ces associations sont gardées longtemps en mémoire, par exemple le plaisir de manger du maïs en épi lors d'un pique-nique d'été ou de partager un gâteau d'anniversaire avec des amis du quartier. Faire des heures de repas et des collations des occasions spéciales de partager des aliments avec sa famille et ses amis et de passer du temps ensemble peut contribuer au plaisir de manger qu'éprouve l'enfant.

Les adultes peuvent apprendre beaucoup de la capacité de plaisir des jeunes enfants, en les regardant découvrir et savourer un monde de nouveaux aliments. Les enfants ne cataloguent pas les aliments comme « bons » ou « mauvais », habitude qui restreint le plaisir de manger de bon nombre d'adultes. Reconnaître que c'est l'ensemble des aliments consommés qui détermine la qualité de l'alimentation, et non pas un seul aliment, un seul repas, ni même le menu d'une journée, peut favoriser le plaisir de manger toute sa vie durant.

Les heures de repas peuvent être tendues, plutôt qu'agréables, lorsque l'on force les enfants à manger ou qu'on se sert de la nourriture pour maîtriser leur comportement. En favorisant des attitudes positives, plutôt que l'établissement d'associations négatives avec les aliments et les repas, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent accroître le plaisir que les enfants tirent des aliments et promouvoir de bonnes habitudes alimentaires.

Les enfants aiment bouger. Les enfants d'âge préscolaire aiment l'activité physique et ont besoin de s'y adonner chaque jour. Ils comptent sur leurs parents et sur les personnes qui prennent soin d'eux pour organiser des activités plaisantes et faciles, telles que faire de la bicyclette, marcher ou faire du patin à roulettes, danser, jouer à la balle ou à la « tague » durant l'été, ou faire des glissades en traîneau ou des bonshommes de neige en hiver. Il faudrait modérer la pratique d'activités sédentaires, comme regarder la télévision. On doit encourager les enfants à participer à des jeux actifs en compagnie d'amis et de membres de la famille.

Les enfants aiment se sentir bien dans leur peau. Tout comme les adultes, les enfants ont des formes et des tailles différentes. Il est important d'acquérir une attitude positive à l'égard de soi et de son corps. Les adultes peuvent aider les enfants à développer une bonne estime de soi en leur prodiguant affection et attention. Les enfants voient les adultes comme leurs modèles. Si les parents et les personnes qui prennent soin des enfants se sentent bien dans leur peau, il est fort probable que les enfants se sentiront bien aussi.

Une alimentation saine, des jeux actifs et une attitude positive au sujet de son corps et de soi-même favorisent le bien-être et aide à acquérir une bonne santé qui durera toute la vie. Voilà l'essence du message ***Vitalité*** du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement.**

LES ENFANTS GRANDISSENT SELON LEUR PROPRE COURBE

Même si les enfants vivent des poussées de croissance suivies de plateaux, ils grandissent selon une courbe qui leur est propre. C'est en les mesurant et en prenant note de leur poids pendant une certaine période que vous déterminerez leur courbe de croissance. Une seule mesure à un âge donné ne vous renseignera pas vraiment. Des déviations par rapport à la courbe de croissance propre à l'enfant devraient donner lieu à la recherche des causes sous-jacentes de tels changements.

Se nourrir sainement, s'adonner à des activités physiques et avoir une attitude positive face à soi-même présentent des avantages pour tous, peu importe la taille. Les parents, les personnes qui prennent soin des enfants et les professionnels doivent aider les enfants, de toutes les tailles, à accepter que leur taille et leur forme particulières sont déterminées dans une grande mesure par des facteurs génétiques et qu'il s'agit là de caractéristiques qui rendent les personnes uniques. Toutefois, apprendre à accepter son patrimoine physique ne supplante pas la nécessité d'adopter des habitudes alimentaires et un régime d'activités physiques sains. Tous les enfants, peu importe leur taille ou leur forme, peuvent bénéficier d'un environnement familial et en garderie où tous

- acceptent qu'il existe toutes sortes de tailles et évitent de comparer les différentes tailles des enfants ou d'attirer l'attention sur cette caractéristique;
- aident les enfants à acquérir une bonne attitude face à eux-mêmes, c'est-à-dire accepter leur corps sans trop se préoccuper de leur apparence, et apprécier les différents talents et aptitudes qu'ils acquièrent;
- encouragent les enfants à tirer du plaisir à participer tous les jours à des activités physiques qu'ils aiment;
- favorisent de bonnes habitudes alimentaires plutôt que d'imposer des contraintes comme forcer les enfants plus lourds à diminuer leur consommation de nourriture ou les enfants plus maigres à manger davantage.

Autres publications

Les documents d'information suivants vous sont offerts en français et en anglais :

• ***Guide alimentaire canadien pour manger sainement :*** feuilles détachables à l'intention des consommateurs, offrant des suggestions quant à la façon d'établir de bonnes habitudes alimentaires à la faveur des choix d'aliments quotidiens.

• ***Pour mieux se servir du Guide alimentaire :*** brochure à l'intention des consommateurs, qui explique de façon plus détaillée les concepts de base exposés dans le Guide. Comprend, dans un supplément détachable, le **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**.

• ***Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé :*** brochure à l'intention des consommateurs, qui donne des conseils sur la façon de faire des choix-santé au moyen des données qui figurent sur les étiquettes des aliments.

• ***Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs :*** série de feuilles de renseignements offrant des informations de base à l'intention des professionnels du domaine de la nutrition, des éducateurs en santé, des conseillers en économie domestique et d'autres intervenants œuvrant à la promotion d'habitudes alimentaires saines.

On peut se procurer ces documents auprès des services de santé provinciaux ou locaux ou en s'adressant à : Publications, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.

• ***Affiche du Guide alimentaire canadien...*** On peut commander une affiche en couleurs (60 cm de haut sur 90 cm de large) en s'adressant au Groupe communication Canada, Ottawa, Canada, K1A 0S9. Tél. : (819) 956-4800
Téléc. : (819) 994-1498. Le coût est de 6,95$ auquel il faut ajouter les frais d'expédition et de manutention et la taxe. Il est possible d'obtenir un escompte lorsqu'on commande en quantité. (Chaque affiche présente dans un format recto-verso les versions française et anglaise.)

Pour en savoir davantage

Si vous désirez en savoir plus au sujet de la saine alimentation et de la documentation offerte, vous pouvez obtenir des renseignements concernant les services de nutritionnistes et de diététistes auprès des centres locaux de santé publique ou de services communautaires ou des ministères provinciaux de la Santé.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les personnes suivantes des efforts consacrés à l'élaboration du document *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement : renseignements sur les enfants d'âge préscolaire :*

Membres du Groupe consultatif : Halina Cyr, (gestionnaire du projet), Mary Bush, Dr Danielle Brulé, Lydia Dumais, Garima Dwivedi, Marie Labrèche et Hélène Vigeant de Santé Canada, Dr Marian Campbell, Université du Manitoba, Susan Fyshe, Campagne « Nourrir l'avenir de nos enfants » de l'Association canadienne des diététistes, Louise Lambert-Lagacé, diététiste-conseil et auteure, Elizabeth Shears, ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse et Dr Joie Zeglinski, Services communautaires du sud-est d'Ottawa.
Doris Gillis (conseillère du projet)

Nous sommes aussi reconnaissants aux nombreux groupes qui ont revu le document, entre autres : l'Association canadienne des diététistes, la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, le Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, le Groupe fédéral-provincial-territorial sur la nutrition et la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance.

Publication autorisée par le ministre de la Santé

Also available in English under the title
Canada's Food Guide to Healthy Eating: Focus on Preschoolers

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1995. Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Nº de catalogue H39-308/1995F
ISBN 0-662-22436-1

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada